

Утверждаю: методист СПДС
 № 10 "Снежок" _____
 Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 февраля 2026г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 3 до 7 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийность блюда |
|---|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Запеканка творожная | 130 | 25 | 9,9 | 13,5 | 225,1 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,1 | 12,3 | 91,7 |
| Батон | 41 | 3,18 | 0,205 | 20,6 | 96,1 |
| Масло | 5 | 0 | 4,1 | 0,05 | 37,5 |
| Соус кисельный | 50 | 0 | 0 | 13,8 | 55,2 |
| Сыр | 12 | 2,8 | 3,52 | 0 | 39,46 |
| | | | | | |
| Итого | 438 | 34,78 | 20,825 | 60,25 | 545,06 |
| | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Яблоко св. | 88 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 38,72 |
| Итого | 188 | 0,35 | 0,35 | 15,34 | 65,72 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Суп "Метелица" на курином бульоне | 200 | 6,2 | 5,4 | 16,9 | 142,3 |
| Котлета куриная | 70 | 17,2 | 3,7 | 5,7 | 124,9 |
| Гороховое пюре | 150 | 14,6 | 4,7 | 33,9 | 236,5 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 17,1 | 69,9 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,58 | 0,18 | 10,55 | 49,22 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,44 | 0,64 | 6,7 | 40,99 |
| Салат картоф. с зелёным горошком и морковью | 60 | 1,7 | 4,3 | 6,3 | 70,4 |
| | | | | | |
| Итого | 725 | 43,12 | 18,92 | 97,15 | 734,21 |
| | | | | | |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| | | | | | |
| Вафли | 30 | 2 | 10 | 18,9 | 160,6 |
| Каша манная на молоке | 150 | 5,38 | 5,7 | 20,6 | 154,04 |
| | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,55 | 0,1 | 10,5 | 46,88 |
| Хлеб ржаной | 23 | 1,38 | 0,61 | 6,42 | 39,28 |
| Итого | 423 | 10,51 | 16,41 | 62,92 | 427,6 |
| ВСЕГО | 1774 | 88,76 | 56,505 | 235,66 | 1772,59 |

Утверждаю: методист СПДС
 № 10 "Снежок" _____
 Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

3 февраля 2026г.

| Наименование блюд | Масса порции, сад от 2 до3 лет | Белки в гр. | Жиры в гр. | Углеводы в гр. | Калорийн ость блюда |
|---|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Запеканка творожная | 120 | 22 | 4,88 | 3,04 | 144,4 |
| Какао с молоком | 180 | 3,2 | 2,3 | 9,8 | 71 |
| Батон | 30 | 2,33 | 0,15 | 15,07 | 70,32 |
| Масло | 4 | | 3,28 | 0,04 | 30 |
| Соус кисельный | 30 | 0 | 0 | 8,3 | 33 |
| Сыр | 9 | 2,12 | 2,63 | 0 | 32,2 |
| | | | | | |
| Итого | 373 | 29,65 | 13,24 | 36,25 | 380,92 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Напиток фруктовый | 100 | | | 6,72 | 27 |
| Яблоко св. | 88 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 38,72 |
| Итого | 188 | 0,35 | 0,35 | 15,34 | 65,72 |
| Обед | | | | | |
| Суп "Метелица" на курином бульоне | 150 | 4,8 | 4,1 | 12,2 | 105,7 |
| Котлета куриная | 60 | 12,3 | 2,8 | 4,5 | 93 |
| Гороховое пюре | 120 | 11,6 | 3,4 | 27,1 | 185,6 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,3 | 0 | 13,5 | 54,9 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| Салат картоф. с зелёным горошком и морковью | 30 | 0,9 | 2,2 | 3,1 | 35,3 |
| | | | | | |
| Итого | 575 | 32,205 | 13,105 | 73,18 | 533,1 |
| Полдник, уплотненный блюдами ужина | | | | | |
| Вафли | 15 | 1 | 5 | 9,3 | 80,3 |
| Каша манная на молоке | 130 | 4,22 | 4,37 | 17,1 | 124,47 |
| | | | | | |
| Чай сладкий | 180 | 0,18 | 0 | 5,85 | 24,12 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,105 | 0,075 | 7,53 | 35,16 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,53 | 5,25 | 23,44 |
| | | | | | |
| Итого | 360 | 7,705 | 9,975 | 45,03 | 287,49 |
| ВСЕГО | 1496 | 69,91 | 36,67 | 169,8 | 1267,23 |

